

«КРАВ МАГА»: ПРОСТОТА И ЭФФЕКТИВНОСТЬ

«В реальном бою я познал эффективность.

Эффективность — это умение убивать как можно быстрее»
Матидзуки Минору.

Ни одна страна в мире не приобрела такого опыта борьбы с терроризмом и ведения боевых действий, как Израиль. Террористы в Израиле действовали практически всегда, с первого дня его провозглашения. Но до поры до времени борьба с терроризмом не осознавалась как особый вид борьбы, требующий своих специфических методов, а велась теми же средствами, что и против обычного преступного мира. Только со временем стало понятно, что террор выделяется в особый вид преступлений и что он требует особых способов борьбы. Так как существует реальная опасность террористических актов и боевых действий, всё население страны было вовлечено в антитеррористические программы, не говоря уже о всеобщей воинской обязанности: в армии служат и мужчины и женщины, армия в Израиле пользуется всенародной любовью.

Не последнее место в этих программах занимает боевое искусство «Крав Мага».

В наше время восточными единоборствами никого не удивишь, однако боевые искусства Ближнего Востока к их числу никогда не относились, а такое название как «Крав Мага» вовсе не известно широкой общественности. Тем не менее, ряд специализированных журналов о боевых искусствах считают, что именно «Крав Мага» уже несколько лет является одним из самых популярных видов перикладных единоборств. Причем не только в Израиле, но и в Финляндии, Швеции, США, Канаде, Новой Зеландии, Франции, Германии, Великобритании, Японии, Бразилии, Испании.

Термин «Крав Мага» часто переводят с иврита как «контактный бой», но это не совсем правильно, так что более правильным будет «рукопашный бой».

Итак, «Крав Мага» — это официальная система оборонительной тактики, рукопашный бой и средство самообороны, принятое в Армии Обороны Израиля, в Израильской национальной и военной полициях, при проведении специальных операций и антитеррористических актов.

«Крав Мага» вышла за пределы армии и была адаптирована к гражданским условиям. Этому виду борьбы обучают детей, молодежь, мужчин и женщин, в частных институтах, государственных учреждениях (школах, детских



садах, и т.д.) Израиля, чтобы они могли успешно защищаться от нападения, независимо от физических возможностей обороняющегося. «Крав Мага», пожалуй, сегодня самая действенная система. Она имеет международное признание экспертов и инструкторов по боевым искусствам, как инновационная, эффективная и очень практическая методика самообороны.

Легкие и естественные приёмы, благодаря современным методам, в соединении с логически выдержанными оборонительными тактиками, образуют систему самообороны, характеризующуюся простотой, которая и является настоящим секретом «Крав Маги». Напряженная жизнь в Израиле дала широкие возможности проверить эффективность «Крав Маги» на практике, которая по своей опасности превосходит возможные ситуации на улице, что позволило ещё больше улучшить систему «Крав Мага».

Первоначально техника «Крав Мага» основывалась на приёмах бокса, дзю-дзюцу и спортивной борьбы, прошедших обкатку в многочисленных уличных драках. Ударов ногами не было, как и защит от них. «Ударов ногами я не знал. Я вообще считал такую манеру боя грязной, неджентльменской», — рассказывал Ими. В конце 50-х произошла первая реорганизация «Крав Мага»: познакомившись с техникой каратэ, Ими понял важность умения наносить удары ногами и защищаться от них и включил эти разделы в свою систему. «Впервые мне пришлось ►►

использовать удар ногой в 1961 году, когда я был послан от Армии Обороны Израиля в Эфиопию для обучения солдат эфиопских сил безопасности рукопашному бою. Во время тренировки, когда я показывал защиты от ножа, я попросил одного из учеников изобразить удар ножом. Неожиданно для меня он атаковал всерьёз, бросился вперёд на полной скорости, пытаясь воткнуть в меня нож. Я встретил его ударом ноги в пах, его отбросило назад на пару шагов. Так я лично убедился в эффективности ударов ногами», — вспоминал Ими. Кроме того, в «Крав Мага» вошли такие приёмы, как тычки пальцами, удары ребром ладони, основанием кулака, тыльной стороной кулака и локтем. Эти технические элементы были заимствованы из каратэ, но все они были в той или иной мере видоизменены, чтобы привести их в соответствие с принципами «Крав Мага». А боксёрские защиты от ударов руками, не лучшим образом подходящие для боя без перчаток и неспособные противостоять всему новому арсеналу ударов руками, были заменены на более быстрые и экономные приёмы, разработанные Ими.

Основное оружие «Крав Мага» — это удары руками и ногами. Предпочтение отдаётся работе в стойке и ведению боя на дальней или средней дистанции, т.е. дистанции удара ногой или дистанции прямого удара кулаком. Чаще всего используется закрытая стойка: положение рук примерно то же, что и в боксе, колени передней ноги чуть повернуты внутрь, чтобы бедро могло прикрыть пах, голова наклонена вперёд, подбородок опущен и защищает горло. Даже нанося удар,

боец остаётся максимально закрытым. Стоит упомянуть, что когда на занятия по «Крав Мага» попадают люди, изучавшие каратэ, первые несколько недель они, как правило, играют роль живых боксёрских груш для своих партнёров (имеющих примерно тот же стаж занятий), пока не перестают стоять грудью к противнику и отводить руку к бедру при ударах и не перенимают способ нанесения ударов, принятый в «Крав Мага».

Удары направляются только в уязвимые части тела, наиболее предпочтительными мишенями являются пах, горло и глаза, затем солнечное сплетение, подбородок, колени, виски и т.д. В качестве вспомогательных приёмов могут использоваться подсечки и броски, болевые приёмы на руки. В ближнем бою в ход идут не только локти и колени, но и удары головой, укусы и т.п. Существует богатый арсенал освобождений от захватов, в основном построенный на травмирующих приёмах.

Есть и раздел ведения боя на земле, но, в отличие от дзю-до или самбо, там практически нет собственно борцовских приёмов. Вместо них используются удары (в первую очередь в пах), тычки пальцами в глаза и горло, укусы и т.п.: цель бойца в том, чтобы как можно быстрее отделаться от противника и встать на ноги, так как в бою с несколькими противниками борьба на земле с одним из них равноценна самоубийству. Хорошо разработана техника защиты от холодного оружия (ножа, палки, винтовки со штыком и т.п.) и от угрозы огнестрельным оружием (пистолетом, винтовкой и даже гранатой с выдернутой чекой).



Помимо техники ведения боя без оружия, в «Крав Мага» изучается работа с ножом и палкой, а также использование подручных предметов в качестве оружия.

Так, любой предмет может быть отнесён к одной из пяти групп:

- **Предметы подобные ножу.** Это все предметы, которыми можно резать или колоть — ножи, ножницы, отвертки, стамески, шариковые ручки и карандаши, куски стекла и разбитые бутылки, вилки, гвозди, бритвенные лезвия, куски жести и т.д. Такие предметы в основном используются в бою на ближней дистанции, атакуя в первую очередь незащищенные одеждой лицо, шею, кисти рук и запястья.

- **Предметы подобные палке.** Это предметы, которыми можно издалека нанести ощутимый рубящий удар или тычок. Зонты, трости, арматура, лопаты, разводные ключи, бейсбольные биты, бильярдные кии, клюшки для гольфа и хоккея, ломы, бутылки, метлы, швабры, обломанные сучья, фонарики и т.д. Используются эти предметы, чтобы атаковать противника, не давая ему приблизиться, либо чтобы отбивать удары противника. В качестве мишеней для рубящих ударов выступают в первую очередь голова, шея, ключицы, колени, почки, пах, если же противник тянет к вам руки, контратакуются его кисти, запястья или предплечья. Тычки наносятся в первую очередь в солнечное сплетение, шею, голову, ребра, пах.

- **Предметы подобные цепи.** Это предметы, которыми можно хлестать, душить, связывать противника. Цепи, ремни, резиновые шланги, поводки, электропровода, стальные тросы, веревки, фотоаппараты на ремешке, футболка, полотенце и т.д. Основной прием с подобным оружием — хлесткий удар. Удары наносятся не только с целью выведения противника из строя, но и для того, чтобы отвлечь его и выиграть время для отхода или контратаки. Существуют приемы, когда противника опутывают и связывают или душат гибким оружием.

- **Предметы подобные камню.** Эта категория делится на две подгруппы:

1. Предметы, которые можно метать издалека. Все небольшие, но жесткие предметы. Такие предметы обычно кидают в лицо или грудь, когда противник находится на дистанции 3-5 шагов, чтобы не подпустить его близко к себе. Если противник сумел сократить дистанцию, предмет используется как кастет: держа его в руке и нанося им удары по уязвимым точкам противника.

2. Предметы, которыми можно на некоторое время ослепить или отвлечь противника. Ключи, монеты, зажигалка, часы и другие мелкие предметы, а также жидкости: чай, кофе, напитки. Мишенью во всех случаях являются глаза. Секундное замешательство противника используется для отхода или атаки.

- **Предметы подобные щиту.** Это все крупные, но не очень массивные предметы, которые можно подставить под удар противника. Сумки, рюкзаки, дипломаты, стулья, подушки, доски, книги, электроприборы, верхняя одежда. Эти предметы работают лишь как пассивная защита и не наносят вреда противнику, поэтому их использование совмещают с ударной техникой рук или ног.

Некоторые предметы можно отнести к нескольким категориям. Такие «многофункциональные» предметы можно использовать, как будет удобнее в конкретной ситуации.

Пользоваться предметами в качестве оружия учат во многих современных школах боевых искусств, но там показывают, как использовать лишь несколько конкретных предметов.

Соревнования по «Крав Мага» не проводятся, так как это прикладное единоборство изначально было создано для ведения боя на уничтожение.



Люди, практикующие «Крав Мага», шутят: «Если бы Если бы провели чемпионат по «Крав Мага», победитель получил бы в качестве приза оплату счета из реанимации, занявшему второе место — место инвалидная коляска, а третьим призом стали бы бесплатные похороны».

Это недалеко от истины: все те калечащие приемы, которые запрещены на любых соревнованиях, — являются неотъемлемой частью «Крав Мага», излюбленными способами выведения противника из строя.

Чтобы сделать систему более легкой для понимания и применения, а также выявления уровня подготовки обучающихся, «Крав Мага» разделена на несколько тренировочных уровней: «**практикант**», «**выпускник**», «**эксперт**» и «**мастер**». Каждый из первых трех уровней имеет 5 степеней, а «мастер» — 3 степени. Хотя в некоторых странах, в частности в Украине, поясам и уровням не придают особого значения, и даже градации поясов не существует. Это связано с тем, что ты или сможешь выполнить приемы самообороны и сохранить свое здоровье или жизнь, или не сможешь выполнить с вытекающими отсюда последствиями.

Итак, обучающийся получит свою первую степень после 3-х месяцев занятий.

Практикант 1 и 2 степени	желтый пояс
Практикант 3 и 4 степени	оранжевый пояс
Практикант 5 и Выпускник 1 степени	зеленый пояс
Выпускник 2 и 3 степени	синий пояс
Выпускник 4 и 5 степени	коричневый пояс
Эксперт 1 степени	черный пояс 1 дан
Эксперт 2 степени	черный пояс 2 дан
Эксперт 3 степени	черный пояс 3 дан
Эксперт 4 степени	черный пояс 4 дан
Эксперт 5 степени	черный пояс 5 дан
Мастер 1 степени	черный пояс 6 дан
Мастер 2 степени	черный пояс 7 дан
Мастер 3 степени	черный пояс 8 дан

Сегодня существует несколько организаций, занятых преподаванием и дальнейшей разработкой «Крав Мага». Крупнейшей из них является Международная Федерация «Крав Мага», возглавляемая Ийялем Яниловым, обладателем черного пояса 8 степени.

«Крав Мага», как и любое боевое искусство, имеет свои собственные отличительные характеристики. Фундаментальные техники «Крав Мага» классифицируются следующим образом:

1. Техники без оружия, используемые против безоружного противника;
2. Техники без оружия, используемые против вооруженного противника;
3. Техники с применением оружия, используемые против вооруженного противника;
4. Техники с применением оружия, используемые против безоружного противника.

Каждая категория включает в себя атакующие и защитные техники, а те, в свою очередь, делятся на техники нанесения ударов и техники болевого воздействия.

На основе базовой техники «Крав Мага» строятся курсы по шести направлениям:

1. Самооборона и рукопашный бой: раздел для штатских, рассчитанный, в первую очередь на взрослых мужчин, хотя женщины тоже могут заниматься по этой программе;
2. Самооборона для детей. Суть этого раздела можно выразить двумя словами — «вырваться и убежать»;
3. Самооборона для женщин. Включает обычную технику самообороны и приемы самозащиты при попытке изнасилования;
4. Армейский рукопашный бой;
5. Рукопашный бой для полицейских. В этот раздел включены приемы обезоруживания и болевого контроля, техника надевания наручников, способы конвоирования, работа с дубинкой и т.д.;
6. Системы рукопашного боя особого назначения: для телохранителей (обучают вести бой, защищая в первую очередь клиента), бойцы спецназа учатся обезвреживать террориста, прикрывающегося заложником или угрожающего провести террористический акт.

По каждому из направлений могут проводиться курсы разной степени сложности: от базовых однодневных





или двухдневных курсов и вплоть до программы, рассчитанной на несколько лет обучения, но все они строятся на базе «ядра».

Из-за того, что «Крав Мага» является в первую очередь системой армейской рукопашной подготовки, она рассчитана на изучение в короткий срок — техника достаточно проста, чтобы с первого занятия можно было давать приёмы, которыми ученик сможет воспользоваться в реальной жизни. Это боевое искусство позволяет достаточно быстро и эффективно подготовиться к ведению боя с «обычным» противником, боксёром, каратистом, «рукопашником», борцом, уличным бойцом и т.п. Впрочем, следует заметить, что простота является в то же время и своего рода недостатком «Крав Мага»: в системе отсутствуют сложные, рассчитанные на многолетнюю практику методы подготовки (такие, например, как цигун), типичные для традиционных восточных воинских искусств. Поэтому человек, практикующий только «Крав Мага», никогда не сможет выйти на тот почти сверхъестественный уровень, который демонстрируют мастера китайского ушу или японских будо, однако к такому мастерству стремятся лишь считанные люди, готовые посвятить всю свою жизнь совершенствованию в боевом искусстве; тех же, для кого овладение боевым искусством является не целью жизни, а средством сохранения жизни, обычно вполне устраивает уровень подготовки, достижимый в рамках «Крав Мага». Многие приёмы «Крав Мага» строятся на естественных для человека движениях. Например, если на неподготовленного человека замахнуться палкой, естественным для него будет пригнуться и прикрыть голову руками, защищаясь от удара, — то же движение используется и в «Крав Мага», но теперь оно несколько видоизменено: одна рука, поднимаясь, отводит палку, а кулак другой втыкается в подбородок или горло противника. В качестве другого примера можно привести защиту от захвата за волосы с последующим ударом коленом. Во многих боевых искусствах учат перехватывать руку противника в момент захвата и прижимать её к голове, чтобы не дать ему потянуть за волосы, а затем контратаковать с помощью удара или болевого приёма. Подобная защита существует и в «Крав Мага», но что делать, если

противник уже успел потянуть за волосы? Да то же самое, что сделал бы и неподготовленный человек — идти, повинаясь рывку противника, навстречу удару коленом в лицо. Но с небольшим изменением: боец немного опережает рывок и таким образом избавляется от боли, подставляя локоть одной руки, он останавливает колено противника, а ладонью другой руки наносит удар в пах.

Техника «Крав Мага» в основном несиловая, направленная на поражение уязвимых частей тела и позволяющая уверенно работать против превосходящего по силе противника. Например, если нападающий хватает бойца за горло и начинает душить, типичная для «Крав Мага» защита может выглядеть следующим образом: боец втыкает пальцы одной руки в глаза противника, в то же время захватывает другой рукой основание большого пальца руки противника, лежащей на горле, и срывает захват. Затем, если противник всё ещё представляет собой угрозу, боец может продолжить контратаку, нанеся серию ударов руками и ногами по уязвимым частям тела либо выполнив болевой приём на захваченную кисть руки противника.

Тренировки по «Крав Мага» проводятся в реалистичной манере: ученики занимаются в повседневной обуви — кроссовках, армейских ботинках и т.п., зачастую в обычной одежде. Важной частью подготовки бойца являются «симуляции» в зале или на улице — разыгрывается какая-то сцена из реальной жизни: «ограбление», «групповое нападение», «террорист с ножом», «изнасилование», «захват заложника» и т.п.

Реалистичность «Крав Мага» обеспечена в первую очередь тем, что это одно из немногих боевых искусств, прошедших массовую проверку в реальных рукопашных схватках в XX веке. Уже 50 лет армия и полиция Израиля проходят подготовку по системе «Крав Мага» и, к сожалению, им очень часто предоставлялась возможность проверить эффективность полученных навыков: шесть войн, интифада, периодические волнения среди арабского населения Израиля, многочисленные теракты, вплоть до середины 90-х совершавшиеся главным образом с применением ножей, топоров и другого холодного оружия. В таких условиях отбирались действительно эффективные приёмы рукопашного боя. ▶▶



«Крав Мага» строится на следующих принципах:

1. Тренировка в условиях, максимально приближенных к реальной схватке или задачам конкретной деятельности.

2. Применение не отдельных средств борьбы, а в комплексе (реальный бой не знает правил и ограничений).

3. Ставка в бою не на «зеркальное» противодействие (удары против ударов, броски против бросков), а на «асимметричные» решения.

4. Дублирование, подстраховка одного технического действия другим, где каждое предыдущее техническое действие подкрепляет и усиливает последующее.

5. Предпочтение отдавать тем техникам, которые ведут к выработке естественных рефлексов.

6. Проводить оборону и нападение за минимальное время.

7. Использование уязвимых мест на теле противника.

8. Пользоваться телом как естественным оружием, а также и обычными предметами, которые окажутся под рукой.

9. Не придерживаться никаких правил в бою.

Основными требованиями к занимающимся «Крав Мага» являются:

• **«Не получить повреждений»:** означающее добиваться высокого уровня в профессионализме самозащиты. Если же вы получили травму, вы должны знать, как встретить атаку (удар ногой, рукой и т.д.) и произвести правильное действие, находясь во вновь приобретенном состоянии.

• **«Быть скромным»:** не хвастайтесь своими умениями и избегайте ненужных конфликтов. Обуздывай-

те свое эго и контролируйте свое сознание, чтобы они не подвели вас во время реальной конфронтации. Будьте готовы выслушать критику и наставления от других.

• **«Действовать правильно»:** делайте правильные вещи в правильное время и в правильном месте. От вашего физического и психического состояния зависит ваша возможность выстоять в конфронтации. Используйте все ваши возможности и все преимущества элементов и условий, превалирующих в ситуации, в которой вы находитесь, с целью эффективно действовать в этом положении.

• **«Стать настолько умелым, чтобы не было необходимым убивать»:** подготовленному бойцу в «Крав Мага» нет необходимости причинять ненужный вред своему противнику, так как он способен закончить конфликт быстро и эффективно. Воспитывайте уважение к окружающим людям, проявляя его даже в экстремальных ситуациях. С другой стороны, не забывайте и следующее высказывание: «Если кто-то придет, чтобы убить вас — убейте его первым!», относящееся к бескомпромиссным ситуациям, когда вопрос стоит так: «или он, или вы!». Так же очень важно отточить способности определять степень жесткости возможных атак. Особенно это важно при обучении молодых людей, которых необходимо обучать самоконтролю и избеганию проявления насилия, но, в тоже время, развивая их способности эффективно защищать себя. Этот подход означает: сначала попытайтесь избежать конфронтации, но если вы подверглись нападению, отвечайте с адекватным уровнем силы, достаточным для нейтрализации угрозы и избегания вами опасности.



Принципами тренировки в «Крав Мага» являются: переход от простого к сложному; от базовых техник к более сложным вариациям; от отдельных приемов к серийной работе; от базовых техник к импровизациям, в зависимости от динамики развертывания ситуации.

Примерный курс обучения в «Крав Мага»

Ниже приводится совмещённая программа для всех ступеней/уровней, а так же различные курсы для обучающихся, предложенные некоторыми федерациями «Крав Мага». Программа разделена на разделы, большинству из которых здесь даётся только название.

Раздел 1. Общая информация и теория.

1. История «Крав Мага» и её основателя;
2. Поведение в опасной ситуации:
 - а) оценка ситуации, процесс овладения ситуацией;



- б) нейтрализация опасности и всех её аспектов;
- в) возможные последствия сопротивления с применением силы;
3. Принципы, определяющие техники обороны;
4. Принципы, определяющие техники нападения;
5. Принципы тренировки;
6. Использование обычных предметов для самообороны — теория и практика;
7. Передвижения;
8. Использование естественных реакций для доказательства своей точки зрения;
9. Принципы и техника психологической и тактической подготовок.

Раздел 2. Методика преподавания. Анатомия и физиология человека.

1. Основы анатомии и физиологии;

2. Коррекция преподавания для инструкторов;
3. План и подготовка к занятию;
4. Отношения инструктора и учеников.

Раздел 3. Предварительная подготовка.

1. Безопасность тренировок:
 - а) организация тренировок: методы обучения;
 - б) форма одежды;
 - в) оборудование мест тренировок;
 - г) поведение во время тренировок.
2. Разминка:
 - а) общие принципы;
 - б) упражнения и их варианты;
 - в) понятия о гибкости и растяжке.

Раздел 4. Основа.

1. Стойки;
2. Как наносить удар: основы использования мышц тела для ударов.
3. Передвижения и бой с тенью;
4. Падения и кувырки:
 - а) падения назад из положения стоя;
 - б) падения вбок;
 - в) падения вперёд;
 - г) кувырки вперёд;
 - д) кувырки назад;
 - е) комбинации кувырков и падений;

Раздел 5. Атака при помощи рук.

Раздел 6. Атака при помощи ног.

Раздел 7. Защита от ударов руками.

Раздел 8. Защита от ударов ногами.

Раздел 9. Освобождение от захватов на верхнем уровне.

Раздел 10. Освобождение от захватов на среднем уровне.

Раздел 11. Освобождение от захватов при помощи бросков.

Раздел 12. Бой лёжа.

Раздел 13. Болевые приёмы и броски.

Раздел 14. Защита от нападения с палкой.

Раздел 15. Защита от ножа (острых предметов).

Раздел 16. Защита при угрозе применения ножа (острых предметов).

Раздел 17. Защита от огнестрельного оружия.

Раздел 18. Использование предметов обихода в самообороне против вооруженного противника.

Раздел 19. Способы защиты от группового нападения.

Раздел 20-25. Раздел по военной подготовке.

Раздел 26-30. Раздел по подготовке представителей правозащитных органов.

Раздел 31-33. Раздел по защите и охране особо важных персон (VIP).

Раздел 34. Самооборона для детей — применение и адаптация основных техник и методов обучения для детей.

Раздел 35. Самооборона для женщин — применение и адаптация основных техник и методов обучения для женщин.

Раздел 36. Отработка приёмов боя.

Раздел 37-38. Боевые техники и тактики, их применение.

Раздел 39. Бой в разных положениях и местах.

Раздел 40. Пути и применение тренировок психологической подготовки.

Раздел 41-44. Методы обучения для выше указанных разделов.

Раздел 45. Постановки и сценарии отработки реальных угроз — анализ и тренировки. ■

Материал подготовлен инструктором «Крав Мага» Семеновым Сергеем.

При подготовке темы были использованы источники Интернета